

ZEHN FEIERTIPPS

So wird der **Männergeburtstag** ein nachhaltiger Kracher

Langweilt Dich die Routine auch, mit der Dein Geburtstag jedes Jahr abläuft? Alle sitzen da und reden banales Zeug durcheinander. Oder sie haben sich längst nichts mehr zu sagen. Das fängt schon bei der Gästeliste an, die von Höflichkeit und Konvention geprägt ist, statt Verbundenheit und Leidenschaft. Entsprechend sitzen Verwandte beisammen, weil das schon immer so war; und Leute, nur weil man bei denen zuletzt auch eingeladen war: Verpflichtung statt freier Wille. Deshalb hier ein paar Tipps:

1. Sammle über das Jahr Namen von Menschen, die Du gerne bei Deinem Geburtstag um Dich hättest. Informiere sie frühzeitig über den Termin, damit sie ihn einplanen können und lasse sie wissen, warum Du sie dabeihaben möchtest.

5. Reizvoll kann sein, die Zahl der Gäste zu begrenzen, weil an eine Tafel nur 16 Personen passen oder auf ein Boot. Dann bist Du gefordert, auszuwählen, Prioritäten zu setzen und letztlich Farbe zu bekennen – und Dich zu zeigen.

2. Mache Dir eine Liste, wen Du nicht dabeihaben möchtest oder was an dem Tag nicht passieren soll (z. B. dass sich Onkel Heiner betrinkt oder Tante Margret wieder über Ausländer herzieht) und informiere die Betroffenen im Vorfeld, unter welchen Bedingungen sie kommen dürfen.

6. Du könntest im Vorfeld Bitten aussprechen, die die Gestaltung Deines Festes betreffen. Dass jeder eine Tischrede von maximal drei Minuten hält, was ihn mit Dir verbindet oder woher ihr euch kennt. So bekommen die Gäste untereinander einen intensiveren Bezug.

9. Es ist Dein Tag. Deshalb stehen Deine Wünsche im Mittelpunkt. Wenn Du mit Deinen Gästen beten oder ein bestimmtes Lied singen möchtest – traue Dich. Denn Dein Geburtstag macht deutlich, dass Deine Lebensuhr läuft – und Du nichts mehr auf später verschiebst – aus Höflichkeit, Bequemlichkeit oder Feigheit.

3. Erlaube Dir, Deinen Ehrentag so zu gestalten, wie Du es möchtest. Das kann z. B. heißen, dass Du nur Männer einlädst. Deren Partnerinnen nicht und begründe das. Denn ein Fest ohne Frauen hat nun mal eine andere Energie. Und es geht um Dich!

7. Du könntest Deinen Geburtstag wie eine Männergruppe gestalten: Du stellst eine Frage, z. B. „Was macht Dich derzeit glücklich?“ oder „Mit welchen Gefühlen bist Du jetzt da?“, die jeder Gast nacheinander beantwortet. Ihr könnt einen „Redestab“ verwenden.

10. Sei barmherzig mit Deinen Gästen und überfordere sie nicht. Sei in Liebe, aber auch Klarheit mit ihnen verbunden. Denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier und sein Gehirn braucht Zeit, um sich an neues zu gewöhnen.

4. Du darfst jede Routine durchbrechen und Deine Kreativität und Wünsche sind willkommen. Es ist Dein Fest. Das umfasst die Tageszeit, den Wochentag, die Dauer, den Ort (zu Hause oder im Lokal), die Sitzordnung, die Bewirtung u. v. m.

8. Du könntest eine Rede halten, in der Du bspw. erklärst, weshalb Du diesen Rahmen gewählt hast. Warum diese Gäste versammelt sind (andere nicht). Dass der heutige Tag Ausdruck Deiner Veränderung ist und warum Du Dich veränderst.



SEMINAR FÜR GOTTSCHEUCHER

Zusammen mit P. Dr. Albert Schmidt OSB gestaltet Leonhard Fromm vom 20.04. bis 24.04.2026 im Kloster

Beuron eine Einkehrwoche zum Thema »Männlichkeit & Spiritualität«. Weitere Infos: www.erzabtei-beuron.de/veranstaltung/maennlichkeit-und-spiritualitaet/

Leonhard Fromm leitet als Gestalttherapeut mehrere Männer- und Väter-Gruppen. Feste wie Geburtstag, Weihnachten, Ostern oder Silvester sind dort immer wieder Thema – und wie unbefriedigend diese ablaufen. www.der-lebensberater.net